

# *- Ananda Mahi -*

*vous propose*

*Un dimanche tous les deux mois*

*de 9 h à 12 h*

## *«Temps de pause»*

*Changer de rythme,  
ralentir,  
se mettre à l'écoute de son espace intérieur,  
par le **Yoga nidra** et le **Yin yoga**  
libérer les tensions inscrites en profondeur.*

*Vers le mouvement régénérateur, cheminer du souffle au son, du corps  
vers l'être, auto-réguler son système nerveux...*

*Avec le **Yoga du son**,  
les souffles,  
les sons vocaux,  
venir purifier son eau intérieure.*

*En combinant les postures de yoga,  
et les **tremblements neurogéniques (T.R.E.)**  
nous cheminerons vers plus de cohérence interne et d'harmonie.  
Un temps de présence à soi, par l'écoute corporelle sensible et  
sensorielle.*

*«Un temps de pause»*

